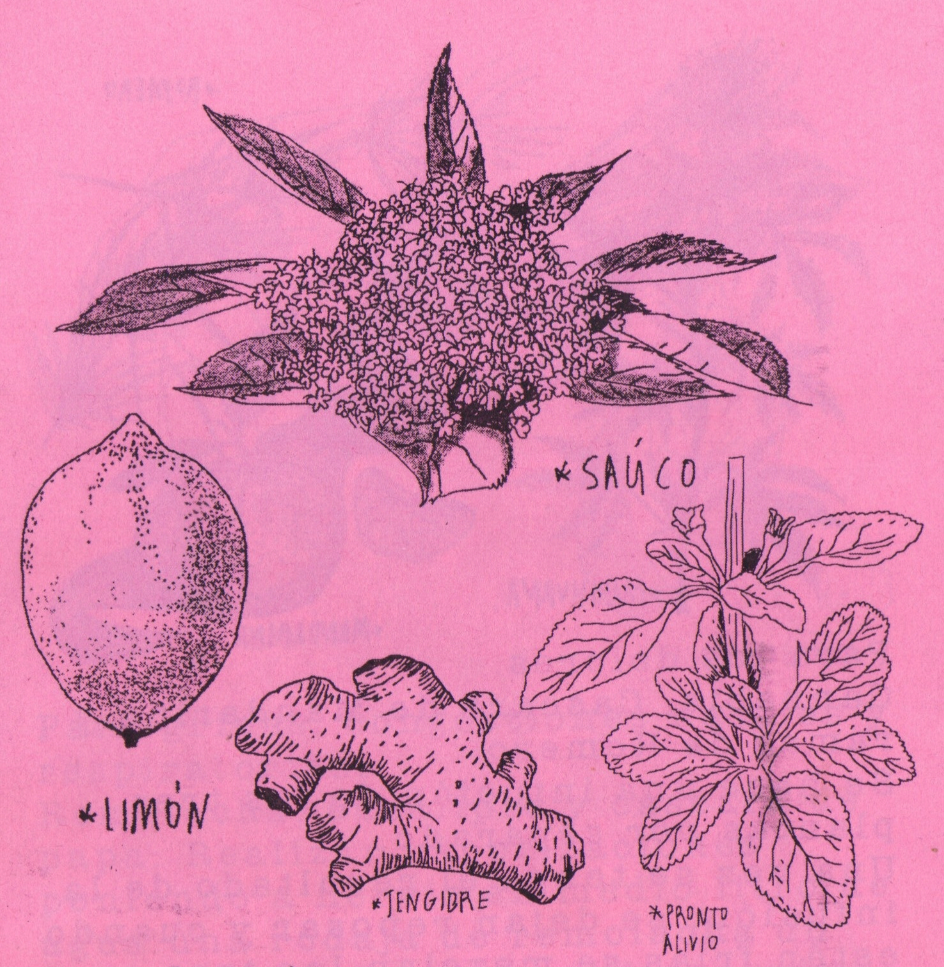
RECETARIO

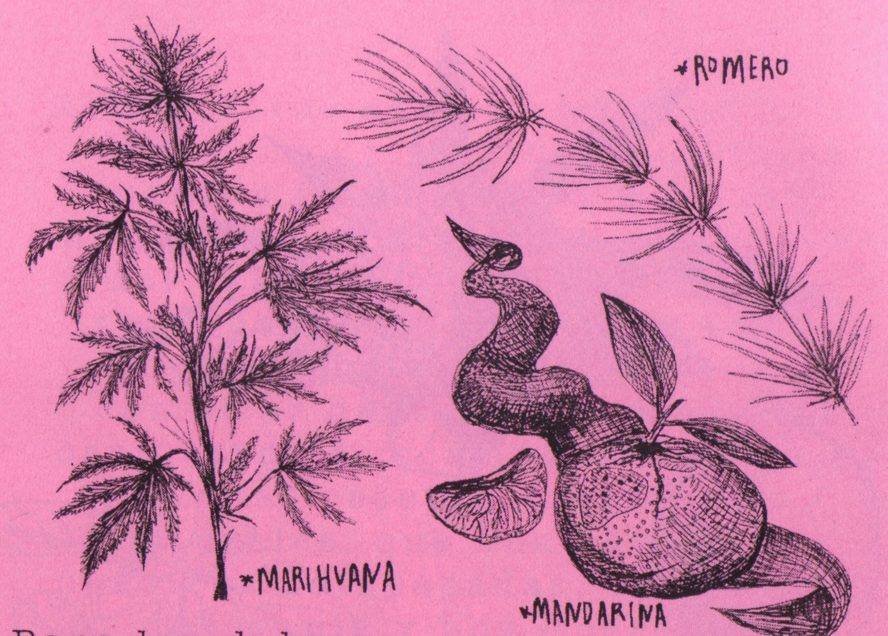
REMEDIOS CASEROS NATURALES PARA CONSUMO EN EL CALOR DEL HOGAR!

Este fanzine es una recopilación de remedios / medicinas naturales usadas por nuestras madres y abuelas durante muchos años dentro del calor de nuestras familias, tratando de prescindir de toda la basura que el sistema quiere camuflar dentro de la medicina occidental, buscamos la manera de que las recetas ancestrales, naturales, que nos han dejado nuestras antepasadas, nos brinden soberanía y nos liberen del sometimiento escondido dentro de pastillas y químicos innecesarios que por años han insistido en adentrarse dentro de nuestros cuerpos.

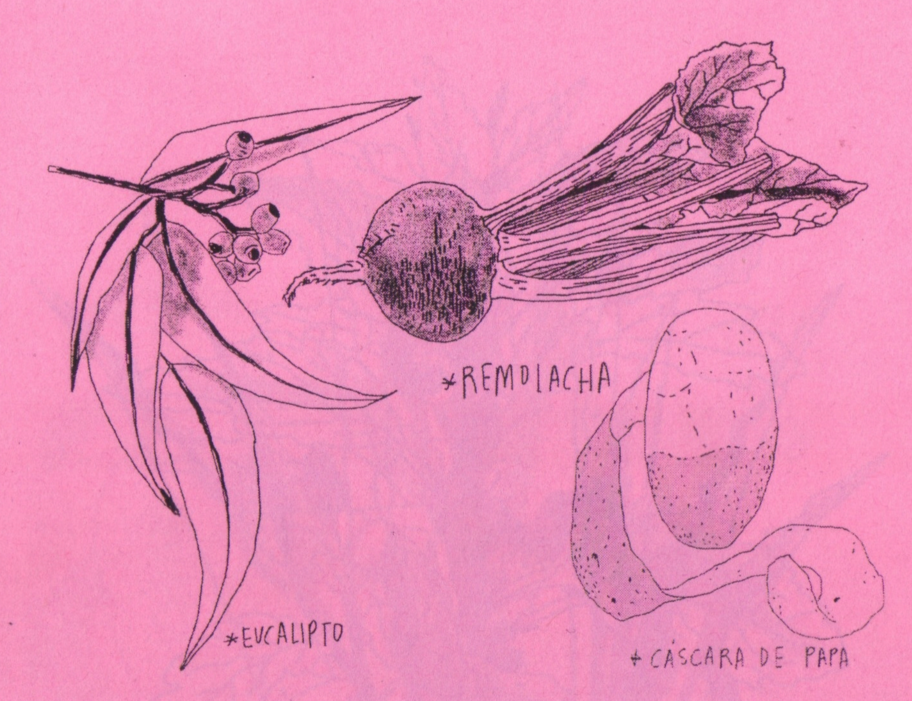
Manizales 2019
MalezaxNaturaleza



Para la gripe.
Saúco, Limón, limoncillo, jengibre y pronto alivio.
En una olla con agua o aguadepanela se vierten todas las plantas,se deja hervir y luego reposar por aproximadamente 5 minutos.
Tomar por la noche antes de dormir y si se desea, acompañar con un poquito de miel.



Para los dolores.
Cannabis, Cascara de Mandarina y ramas de Romero.
Se hace una infusión de las tres plantas por separado.
Una vez se tenga el resultado de la infusión, se dejan reposar y cuando estén frías se mezclan las tres en iguales cantidades.
Esta mezcla se unta sobre el cuerpo después del baño y se deja sobre la piel para que esta actué.
Se aplica en donde hayan dolores musculares, artritis, problemas de articulaciones y huesos.
Se guarda en un frasco oscuro en un lugar fresco donde no reciba sol directo.



Para gripes, congestiones nasales y respiratorias:
Remolacha, eucalipto y cáscara de papa: Realizar vaporizaciones poniendo a hervir en medio litro de agua una rodaja de remolacha un puñado de hojas de eucalipto y la cáscara de una papa. Mientras hierve, se inclina la cabeza sobre el recipiente a una distancia apropiada de manera que se reciban vapores. Respirar profundamente y ayudarse con una toalla sobre la cabeza que permita concentrar el vapor. Hacer en las noches antes de dormir y sin salir a serenarse posteriormente.

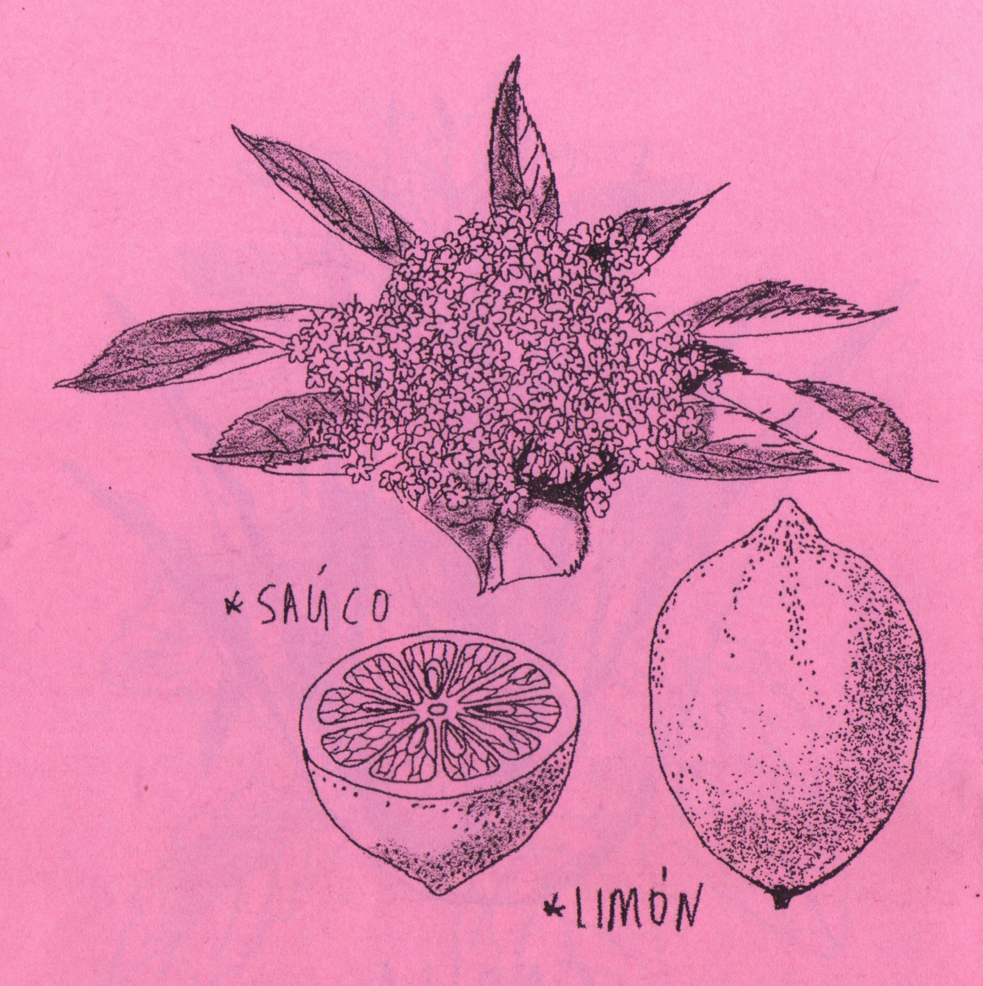


Como purgante: machacar una hoja de paico y recoger el líquido resultante y tomar una cucharada sin mezclar con ninguna otra sustancia.
A su vez, poner una hoja de paico sobre el estómago mientras este hace efecto.



Para la fiebre

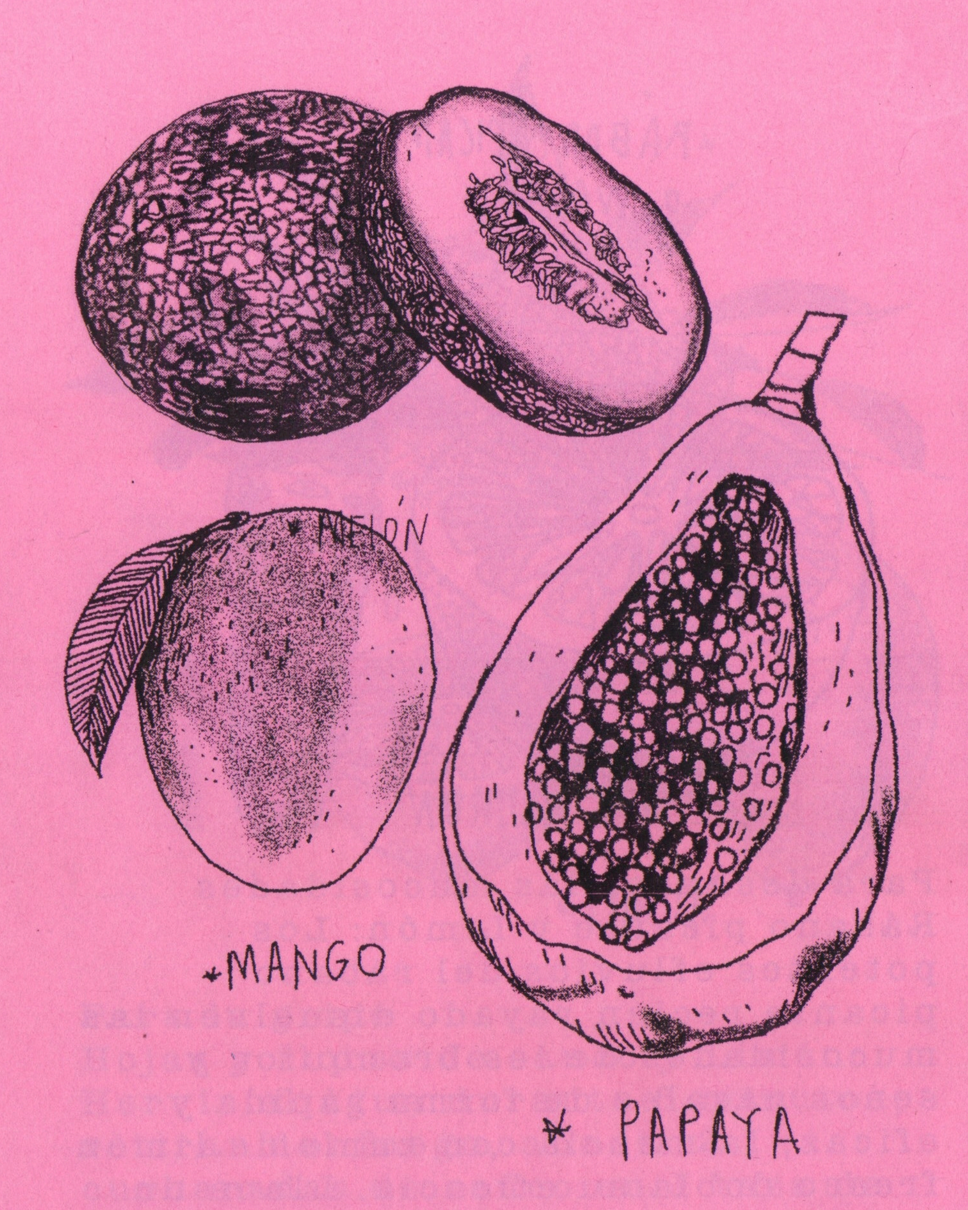
Sábila: Tomar la hoja de la planta, extraer el cristal con el lado no filoso del cuchillo, frotar en el cuerpo y dejar bajo las rodillas flexionadas y en los sobacos hasta que absorban el calor del cuerpo.



Para la gripe
Hojas y flores de sauco y Limón:
Hervir el agua durante 5 minutos, retirar del fuego, añadir 2 cucharadas de saúco en 1 taza de agua o aguapanela. Dejar reposar 15 minutos y agregar gotas de limón. Si es preparada en agua, puede agregar 1 cucharadita de propóleo o miel.



Para deshacer las mucosidades
Rábano picante y Limón: Los potentes efluvios del rábano picante recién rayado disuelven las mucosidades de los bronquios y senos nasales de forma rápida y eficaz; la mezcla con zumo de limón fresco dobla su eficacia. Llene un tazón con rábano picante recién rallado, añada suficiente zumo fresco de limón para formar una pasta y tome 1/2 cucharadita 2-3 veces al día,según convenga.

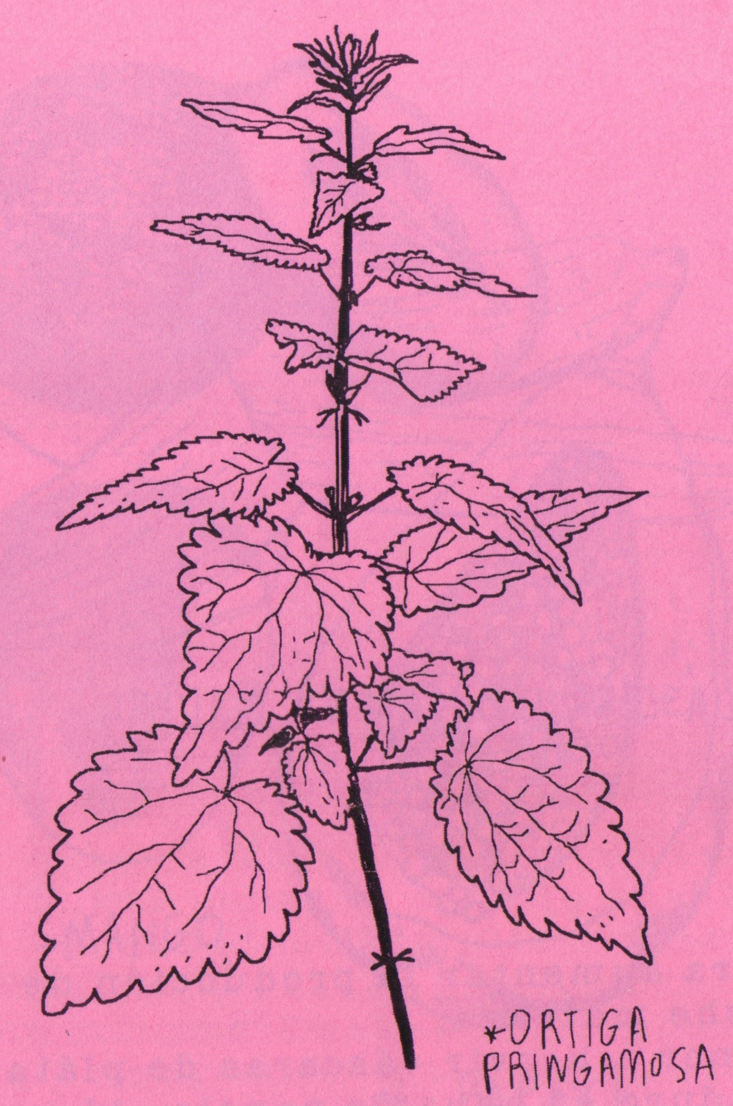


Para la gastritis:
Papaya, mango, melón: Variando el fruto, tomar en ayunas la bebida resultante de licuar la pulpa del fruto deseado con cristal de sábila.



*CÁSCARA DE PLATANO MADURO.

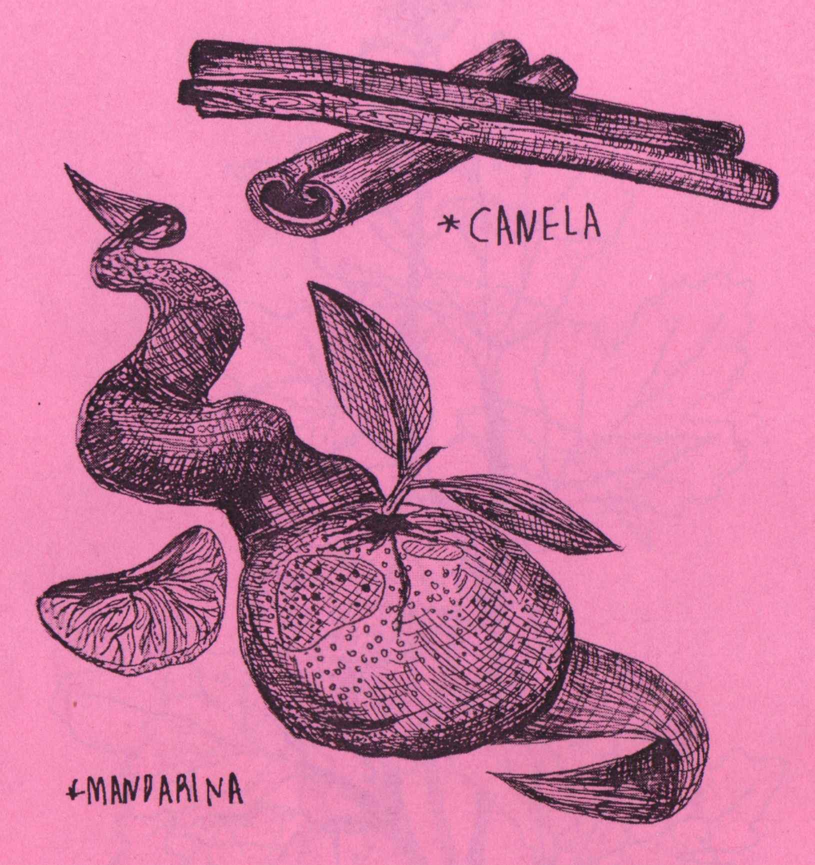
Para aumentar la producción de leche materna.
Poner a hervir cáscaras de plátano maduro en agua de panela. Al momento de tomar se le puede agregar leche vegetal.



Para limpiar la matriz.
Se realiza infusión de pringamosa poniendo unas hojitas en agua hervida y dejando reposar.
Esta infusión es muy común para limpiar la matriz en estado de dieta después de dar a luz.

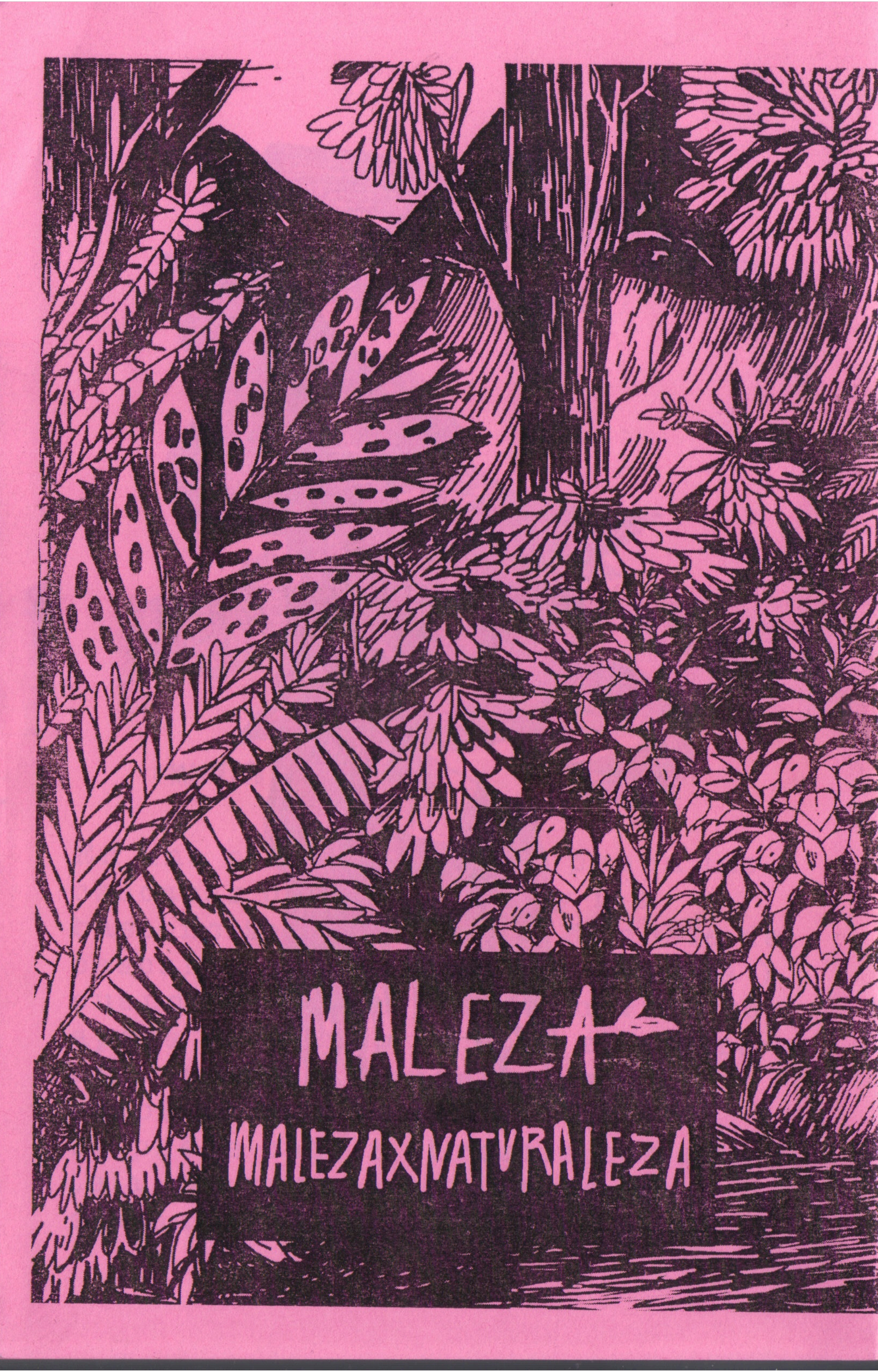


Para el insomnio:
Infusión de cilantro



En una olla con agua se ponen las cascaras de mandarina y los bastoncitos de canela. (El doble de cascaras por la cantidad de agua) cuando rompa el primer hervor se apaga el fuego y se pone el rostro a una distancia prudente para respirar todo el vapor.
Se puede cubrir el rostro con una tela ligera para cuidarnos de quemaduras con el vapor caliente.




MALEZA
MALEZAXNATURALEZA


MALEZA
x
NATURALEZA